

УДК 796.012.234

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ 8-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Т.И. Старавойтова, 4 курс

Научный руководитель – О.С. Морозов, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы поиска эффективных форм и методов физического воспитания учащихся, оптимизации их двигательной деятельности. [2]

При значительной и ежедневной умственной нагрузке, повышенного риска возникновения синдрома хронической усталости у большинства школьников, из которых, около половины, кроме как на обязательных учебных занятиях в процессе физического воспитания, организованную физическую нагрузку не получают, только каждый седьмой школьник выполняет минимально необходи-

мый уровень двигательной активности. Существующая система физического воспитания не полностью восполняет генетическую потребность младших школьников в движении, что отрицательно сказывается на их психофизическом развитии и здоровье в целом. [3]

Повышение двигательной и физической активности детей в парадигме физического воспитания, не полностью раскрывает проблему целенаправленной двигательной активности, ориентированной на детей младшего школьного возраста. [3]

Проблемная ситуация определяется существующими в настоящее время противоречиями между:

- объективно существующей необходимостью повышения минимальной двигательной активности детей младшего школьного возраста и недостаточностью научно-обоснованных методик, способствующих решению этой проблемы;

- необходимостью комплексного подхода к проблеме выполнения оптимальных объёмов двигательной активности и его отсутствием в практическом применении.

Цель работы: совершенствование комплекса средств и методов для организации двигательной активности и воспитания гибкости у юных гимнасток 8 – 9 лет.

Анализ последних исследований и публикаций

Физическое развитие подрастающего поколения представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности.

Гибкость – это одно из пяти физических качеств человека, которая важна при выполнении многих двигательных действий в спортивной, трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах, для овладения техникой движений разных видов спорта: гимнастика, синхронное плавание, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, прыжковые виды и барьерный бег в лёгкой атлетике, многоборье, фристайл и др. [4]

Уровень развития гибкости обуславливает также проявление быстроты, координационных способностей, силовых возможностей. [6] Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм.

Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами, как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. [1]

Любое движение человека возможно проявлению подвижности в суставах. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силовых качеств, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность энергозатрат организма юных спортсменов при выполнении тренировочных нагрузок, часто является причиной повреждения связок и мышц. [4] При некоторых движениях уровень развития гибкости человека является определяющим, но многие педагоги и учащиеся в процессе физического воспитания и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, развитие гибкости имеет существенное значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния учащихся, так как этот процесс обусловлен достаточно небольшим возрастным коридором от 5–6 до 15–17 лет. [5]

Таким образом, воспитание гибкости в процессе организации двигательной активности у детей младшего школьного возраста остается одной из актуальных проблем в практике физического воспитания и спортивной тренировки. Младший школьный возраст – благоприятный период для развития гибкости практически всех суставах. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным. [4]

Существующая потребность практиков (учителей, педагогов, тренеров) повышать двигательную активность детей и отсутствие дифференцированных и избирательных методов, направленных на решение этой проблемы, определили формулировку темы исследования: «Организация двигательной активности и воспитание гибкости детей младшего школьного возраста».

Решением данной проблемы является повышение уровня двигательной активности младших школьников, воспитание гибкости с целью укрепления суставно-связочного аппарата и здоровья в целом, полноценного физического развития, а также формирования мотивации в необходимой потребности здорового образа жизни. [7]

Материалы собственных исследований

Соотношение объемов звеньев сегментов тела с показателями в контрольных упражнениях юных гимнасток 8-9 лет мы предлагаем применять, как элементы модели спортивного отбора по

уровню проявления гибкости, при переходе на учебно-тренировочный этап подготовки в СДЮ-ШОР по спортивной гимнастике.

Для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в подготовительную часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортивной тренировкой.

В комплексы упражнений для воспитания гибкости необходимо включать упражнения на расслабление мышц, которые обеспечивают прирост подвижности за счет стабилизации фазы расслабления ведущих мышечных групп и, следовательно, улучшает упруго-вязкие свойства мышц.

Повышение двигательной активности младших школьников и воспитание гибкости способствует более полноценному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию положительной мотивации и потребности в здоровом образе жизни.

Выводы

Нами разработана методика организации двигательной активности и развития гибкости средствами гимнастики у младших школьников. Мы предлагаем на основании новой научной информации качественно улучшить гибкость, как показателя проявления двигательной активности у детей младшего школьного возраста.

Прогрессирующую и регрессирующую динамику контрольных упражнений относительно объемов сегментов тела юных гимнасток 8–9 лет, мы предлагаем применять как элемент спортивного отбора юных гимнасток, а также дальнейшее развитие исследований в направлении экспериментального обоснования элементов моделей спортивного отбора в гимнастике.

Несомненно, гибкость является не единственным, но безусловно важным, фактором развития человека и ее развитие в сочетании с развитием силы, ловкости, координации движения и т.д. позволит воспитать здорового и сильного человека.

Список использованных источников

1. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М.Р. Галеева. – Киев, 1980. – 156 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 372 с.
4. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
5. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А. Фомин. – М.: Академия, 1983. – 275 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.